



## PRÉSENTATION

Le massage drainant est un massage manuel visant, entre autres, à stimuler la circulation de la lymphe, à soulager les inflammations, à se débarrasser de la cellulite, de la rétention d'eau et de la nervosité.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pratiquer le massage.
- Savoir conduire une prestation en tenant compte des différents aspects dans la gestion de matériel et de la posturologie du masseur.
- Savoir expliquer les origines du massage.
- Connaître les origines, les évolutions et les principales indications de ce massage.
- Connaître le cadre juridique encadrant la pratique du massage bien-être.
- Connaître l'anatomie et le fonctionnement du système lymphatique dans l'organisme.
- Maîtriser la gestuelle spécifique de ce massage et comprendre la logique d'enchaînement des mouvements.
- Savoir présenter ce massage, ses bienfaits et ses effets spécifiques.
- Savoir mettre en place un questionnaire préalable de non-contre-indication au drainage, et savoir rediriger la personne lorsque c'est nécessaire.
- Savoir accueillir, installer, traiter le client en veillant à son confort.
- Savoir utiliser son corps et sa respiration pour délivrer une prestation optimale.
- Réaliser la prestation en l'adaptant au temps imparti.
- Savoir recueillir l'avis du client et accueillir ses commentaires.
- Être capable de présenter les effets d'une série de séances de drainage lymphatique sur le corps (jambes, ventre et dos), assorties ou non d'autres techniques.
- Savoir recommander au client une ou plusieurs prestations complémentaires.

## PRÉREQUIS

Avoir un projet professionnel en lien avec le milieu du bien être.  
Avoir déjà pratiqué le massage Californien ou Balinais

## DURÉE

2 jours soit 14 heures  
en centre de  
formation

## DÉLAIS D'ACCÈS

Délai d'inscription  
3 semaines à l'avance  
jusqu'à clôture du groupe\*

\*Pour ouverture d'une session: groupe de minimum 4 à 12 personnes

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Jour 1 : Accueil & Fondamentaux

Présentation du formateur et des participants : parcours, attentes, objectifs.

Présentation du déroulement du stage : planning, modalités, évaluations.

Principes du massage drainant : stimulation du système lymphatique, élimination des toxines.

Indications et contre-indications : rétention d'eau, jambes lourdes, post-opératoire (hors pathologies).

Hygiène, sécurité et confort du client : posture, environnement calme, produits adaptés.

Mise en situation : simulation d'accueil et d'installation d'un client.

### Jour 2 : Apprentissage et mise en pratique

Objectifs du massage drainant : légèreté, détox, relance circulatoire.

Techniques spécifiques : pressions douces, mouvements lents et rythmés, sens de la circulation lymphatique.

Adaptation aux zones ciblées : jambes, ventre, bras, visage.

Pratique guidée : en binôme, sous supervision du formateur.

Pratique autonome : réalisation d'un massage drainant complet.

Retour d'expérience : échanges, ressentis, axes d'amélioration.

**Évaluation des acquis.**

## MÉTHODES MOBILISÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Le formateur transmet aux stagiaires un cadre à la fois théorique et pratique, leur permettant de mieux comprendre et maîtriser les techniques d'application de la méthode de massage. Les stagiaires mettent en œuvre ces techniques sur un modèle, sous la supervision constante du formateur, dont le rôle est de les guider vers un geste précis, adapté et conforme aux spécificités du modèle à masser.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cas pratique en fin de formation

### TARIF

300€

### PUBLICS CONCERNÉS\*

Salariés  
Demandeurs emplois  
Public en reconversion  
Auto entrepreneur

Attestation de formation en fin de parcours

\*Formation ouverte aux personnes en situation de handicap "sous réserve que la situation de santé de la personnes soit stabilisée, de l'absence de contre-indications à l'exercice de la profession et dans la limite d'aménagements raisonnables (loi du 11 février 2005)

Mise à jour : Septembre 2025